

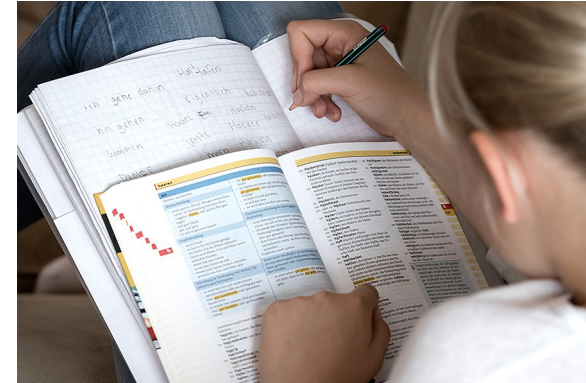
EN GOD START PÅ HÖGSTADIET

# Uppmuntra och lyssna PÅ HÖGSTADIEELEVELLEN



MANNERHEIMS  
BARNSKYDDSFÖRBUND

Barnen först.



## Innehåll:

Ny skola | s. 5

Kroppen förändras | s. 5

Självkritiken växer | s. 6

Barnet behöver saklig information | s. 6

Känslorna måste få plats | s. 8

Tackla misslyckanden tillsammans | s. 9

Rättvisa gränser | s. 10

De viktiga vännerna | s. 12

Tillsammans hemma | s. 12

Lär känna den ungas värld | s. 14

Den unga behöver mycket sömn | s. 15

Mat fem gånger om dagen | s. 15

Motion ger gott humör | s. 17

På tal om droger | s. 18

Stöd i skolarbetet | s. 18

Samarbete mellan hem och skola | s. 21

Bekymmer – var får man hjälp? | s. 21

En kort men viktig period | s. 23

### Utgivare:

Mannerheims Barnskyddsförbund  
[www.mll.fi](http://www.mll.fi)

Manuskript: Tatjana Pajamäki (ansvarig manusförfattare), Jenni Helenius, Mari Inkinen, Satu Valkonen

Redaktion: Annika Rikberg

Bilder: Nina Kaverinen 2018



## Ny skola

För sjundeklassaren förändras många bekanta saker i skolan. Vanligen byts eleverna i klassen ut, skolbyggnaden kan vara en annan och klassen har inte längre något eget klassrum utan byter klassrum enligt ämne. Skoldagarna blir längre och skolämnen fler, samtidigt som studierna blir mer krävande och fordrar mer självständigt arbete. Klassläraren byts ut mot en klassföreståndare. Vissa byter skola helt och hållet. Barnet kan spänna sig för om han eller hon kommer att få vänner i den nya klassen, om de gamla vännerna har förändrats under sommarlovet eller om han eller hon kommer att mobbas i högstadiet.

Förändringarna i skolmiljön inträffar under en period som också i övrigt är full av utmaningar. Barnet har kommit eller kommer snart att komma in i puberteten. För vissa barn förlöper puberteten relativt lugnt, medan andra har en spretigare utveckling som kräver mycket energi.

För en del sker puberteten och den samtidiga övergången till ett mer självständigt skolarbete utan större bekymmer. Andra behöver mycket stöd av en vuxen. Barnen utvecklas i olika takt och man kan inte skynda på utvecklingen.

Skolan är barnets viktigaste arbete. Om barnet klarar den tillräckligt bra blir det lättare att välja en utbildningsplats i framtiden. En sjundeklassare är ännu inte redo att själv bära hela ansvaret för sin skolgång. Han eller hon behöver sina föräldrars stöd.

Även om sjundeklassarens liv är fullt av förändringar förlöper allt vanligen väl.

## Kroppen förändras

Tonåringens kropp och hela yttre väsen förändras. Exempelvis längdtillväxten och viktökningen accelererar, huden blir fetare och kroppsbehåringen ökar. Flickornas menstruation och pojkarnas nattliga sädesuttömningar vittnar om att barnet håller på att bli könsmog. På grund av de snabba förändringarna känner den unga sig ofta osäker, okontrollerad och klumpig. Allra tyngst för barnet är ofta att ligga långt före eller långt efter sina jämnåriga i utvecklingen. Det är viktigt att övertyga barnet om att utvecklingen sker helt normalt i egen takt.

Barnet vill bekanta sig med sin nya kropp i lugn och ro och behöver därför få vara för sig själv exempelvis under morgonsysslor. Han eller hon kan till exempel vilja bada bastu ensam. Även om en tonåring inte nödvändigtvis längre vill bli vidrörd på samma sätt som tidigare är föräldrarnas närhet fortfarande viktig. Det stöder barnets självkänsla och kan också skydda barnet från att söka närhet och godkännande utanför hemmet. Glöm inte kramarna, och tänk på att exempelvis axel- och fotmassage eller hårborstning kan vara lämpliga sätt att visa närhet.

I puberteten blir det viktigt att sköta sin hygien noggrannare än förut. Barnet behöver tvätta sig varje dag och föräldern kan gärna uppmuntra barnet till det. I vissa hem märker föräldrarna att duschandet som tidigare tog några minuter börjar räcka allt längre. Påminn också barnet om att borsta tänderna morgon och kväll.



### Självkritiken växer

Även om barnet tidigare har varit du med sig själv kan det nu börja utforska sitt yttre väsen med kritiska ögon. Barnet jämför sig själv med andra, också med de mångskiftande kvinno- och manskroppar som framställs i medierna. Mediernas slanka kvinnor eller muskulösa män kan få den unga att känna sig fet, ful eller opassande på något annat sätt. Det är viktigt att påminna barnet om att de bilder som förekommer i medierna ofta inte alls är riktiga utan har bearbetats på många sätt. Barnets självkänsla ska inte byggas upp enligt hur väl den egna kroppen motsvarar de män och kvinnor som syns i medierna.

Positiva och finkänsliga kommentarer

från föräldrarna hjälper barnet att acceptera sig själv. Humoristiska och spydiga kommentarer kan däremot ha motsatt inverkan. Föräldern bör också tänka på hur han eller hon talar om sitt eget utseende. Om föräldern ständigt talar nedsättande om sin egen kropp eller funderar på bantning får barnet en negativ bild av att vara kvinna eller man.

### Barnet behöver saklig information

Också sexualiteten aktiveras på ett nytt sätt. Onani är ett normalt, bra och tryggt sätt att lära känna sin egen kropp och sin spirande sexualitet. I den här åldern sker förälskelserna ofta på avstånd, till personer som den unga inte kan nå. Det är ännu inte tid för allvarligt sällskapande och det lönar sig inte att uppmuntra barnet till det. Barnets känsloliv är ännu omoget och barnet är inte redo för ett ansvarsfullt och ömsesidigt parförhållande.

Barn som i puberteten vill vanligen inte diskutera sin sexualitet med sina föräldrar. Det är ändå viktigt att barnet förstår att sexualitet är något positivt som det får prata om och vid behov ställa frågor om. Föräldern ska ge direkta svar på frågorna och kan försöka ta upp saken till diskussion i lämpliga situationer.

Föräldern kan berätta att sex är något fint och underbart, men att det ännu inte är tid för det. Barnet kan gärna vara medvetet om att det uppskattas att man börjar vara redo för könsumgänge först i 16-årsåldern, men att det inte heller då är bråttom någonstans. Barnet måste lära sig att lita



på sina egna känslor och aldrig göra något som det inte själv vill. För framtiden behöver barnet ändå redan i den här åldern få information om preventivmedel, framför allt om att det är viktigt att använda kondom.

Barn i högstadietiden söker svar på sina frågor på internet. Det kan vara svårt att hitta relevant och tillförlitlig information, särskilt för ungdomar som inte nödvändigtvis ännu har tillräckligt med livserfarenhet för att bedöma om informationen är riktig. Barnet kan till exempel skapa sig en felaktig bild av sexualitet eller rusmedel genom att söka information på webbsidor som inte bygger på fakta och inte behandlar ämnet heltäckande. Därför är det viktigt att barnet

också får annan information än den som det själv hittar på nätet.

Även om barnet kanske inte vill diskutera med sina föräldrar får det inte lämnas utan sakliga fakta. Föräldrarna kan ge barnet böcker att läsa eller tipsa om tillförlitliga webbplatser. Vissa saker måste föräldern ändå berätta själv. Exempelvis behöver flickorna veta var i hemmet mensskydden förvaras. De behöver också ha mensskydd med sig i skolväskan för säkerhets skull.

**i** MLL:s webbplats Nuortennetti innehåller information till 12–18-åringar (på finska): [www.nuortennetti.fi](http://www.nuortennetti.fi)

### **i** Ska vi ses på nätet?

På nätet bygger den unga upp sin uppfattning om sig själv och om vilka saker som hör till hans eller hennes liv. Ungdomarna diskuterar och utbyter åsikter. Framför allt flickor kan testa och jämföra sig själva med andra genom att ladda upp bilder och filmklipp av sig själva och låta andra bedöma dem. Tänk på att bilder, filmklipp och berättelser om det egna livet också utsätter den

unga för ständig kritik.

Det är bra att prata med barnet om vilken bild det vill ge av sig själv på nätet. Det som en gång har laddats upp på nätet går inte att ta bort senare. Föräldern kan också fråga barnet vad det sysslar med på nätet. Om det är lättare för barnet att prata om saken på ett allmänt plan kan du fråga vad barnets vänner gör på nätet. Bli ändå inte för nyfiken.

### **Känslorna måste få plats**

Den unga börjar småningom frigöra sig från sina föräldrar på det mentala planet. Barnet är inte riktigt ett barn längre, men ännu inte heller vuxen. Det söker sitt eget sätt att vara och agera. Känslorna kan vara motstridiga och pendla kraftigt. Barnet kan vara irriterat, fåordigt och snäsigt och verka försjunket i egna tankar och oförmöget att beakta andra i sin omgivning. Det kan också förekomma mer blyghet, osäkerhet och tillfällig sorgsenhet.

Gräl hör till vardagen i många hem. Perioden kan ibland kännas tung och förvirrande för föräldern, men de starka känslorna överraskar och förvirrar också barnet. Barnet behöver stöd för att klara av sina känslor. Om barnet är irriterat eller ilsket måste föräldern försöka låta bli att dras in i samma känslostorm. Även om det inte är enkelt är det viktigt att föräldern försöker hålla sig lugn och inte anklagar barnet för dess känslor. När den vuxna håller sig sanad och uppmärksam är det också lättare

för honom eller henne att förstå vad barnet försöker berätta genom sitt beteende. Barnet är sällan elakt med avsikt, även om känslorna svallar. Barnet behöver också få veta att den vuxna förstår hur barnet känner sig.

Efter ett gräl ska man prata med varandra. En lugn vuxen fungerar som en stötfångare som returnerar barnets känslor i en mer uthärdlig form. Om föräldern kan ta emot och tåla barnets olika känslor lär sig barnet själv också tåla, acceptera och känna igen olika känslor och hantera dem mer moget. Om barnet upprepade gånger blir tvunget att tysta ner eller dölja sin ilska eller irritation kan känslorna vändas inåt och i värsta fall framkalla depression och ångest.

Att acceptera barnets känslor betyder inte att den vuxna tillåter beteende som skadar eller sårar någon annan. Det är tillåtet att uttrycka sina känslor, men vid behov måste man begränsa beteendet. Man får skrika om man är irriterad, men man får

inte kasta eller ha sönder saker. Också om föräldern blir arg ska han eller hon uppföra sig som en vuxen och får inte sår barnet, även om barnet provocerar till det. Ibland kan det vara klokt att blåsa av spelet och konstatera att ni återkommer till frågan när båda har lugnat ner sig. Den vuxna måste respektera sig själv och har rätt att sätta begränsningar också för barnets sätt att tilltala honom eller henne. Den vuxna kan säga exempelvis: "Jag accepterar inte att du säger så där till mig." Om både barnets och föräldrarnas känslor svämmar över är det viktigt att båda ber om ursäkt. Det vårdar den inbördes relationen och ger barnet en bra modell för hur man sköter en konfliktsituation.

Barn som uttrycker sin irritation och ilska med stor kraft uttrycker vanligen också andra känslor på samma sätt. Glädje, förtjusning och lycka runggar med samma kraft.

### **i** Alla gör inte uppror

Alla gör inte uppror lika starkt i puberteten och upplever inte kraftiga känslorvall, men utvecklas ändå helt normalt. Exempelvis temperamentet och den fysiska utvecklingens kraft och hastighet inverkar på hur barnet upplever puberteten och visar det utåt.

### **Tackla misslyckanden tillsammans**

En sjundeklassare behöver mycket stöd och uppmuntran. Den tid föräldern ger barnet och det intresse han eller hon visar stöder barnets självkänsla och fungerar ofta som en mätare enligt vilken barnet bedömer



hur viktigt och unikt det är för föräldrarna. Det är viktigt för barnet att känna att han eller hon är viktigt och tillräckligt bra precis som det är. Det finns något att berömma barnet för varje dag.

Utöver uppmuntran är det viktigt för barnets självkänsla att föräldrarna ger barnet stöd och modeller för att hantera besvikelser och misslyckanden. Eftersom en ung person ännu inte har samma livserfarenhet som en vuxen måste han eller hon övertygas om att enskilda misslyckanden inte påverkar hela livet. Misslyckanden får kännas irriterande och man får vara ledsen över dem. Den vuxna ska ändå påminna



barnet om att besvikelser och misslyckanden hör till livet och inte är något att vara rädd för. Barnet lär sig att man klarar av motgångar, att livet fortsätter efter tråkiga upplevelser och att man inte behöver vara rädd för att pröva på nya saker.

### Rättvisa gränser

Barn i högstadietiden behöver såväl utrymme för frigörelse som omsorg från sina föräldrar. Föräldern får inte egenmäk-

tigt ställa gränserna. Om föräldrarna kontrollerar sitt barns liv in i minsta detalj kan barnet ännu i vuxen ålder sakna egen vilja och självförtroende och vara beroende av sina föräldrars och andra auktoriteters godkännande. Om barnet i stället får lära sig allt genom försök och misstag äventyras å andra sidan barnets säkerhet. Vissa saker kan föräldern bestämma, vissa saker bestämmer barnet och vissa saker bestämmer båda tillsammans.

### Föräldern bestämmer

Föräldern bestämmer om situationer där det krävs ett vuxet ansvar för att skydda barnet från alltför våldsamma upplevelser. Gränserna motiveras med att barnet ännu är omoget och behöver en vuxens beskydd.

Exempel:

- att bryta mot bestämmelser i lagar och förordningar
- att skada sig själv
- att sårå andra psykiskt eller fysiskt
- att använda rusmedel
- att inte sköta sin skolgång

Även om föräldern inte behöver rådgöra med barnet om exempelvis åldersgränser i lagar och förordningar kräver den unga motiveringar för gränserna och har också rätt att få det. Om föräldern bara slår näven i bordet försvagas den ungas självkänsla, vilket inte gör diskussionen enklare. Det kan vara lättare för den unga att acceptera att föräldern sätter gränser om han eller hon inser att föräldern gör det av omsorg.

### Vi rådgör tillsammans

Hit hör saker där familjerna har olika praxis och olika regler. Det är viktigt att hålla fast vid överenskomna regler och på förhand bestämma vad ni ska göra om någon inte följer reglerna.

Exempel:

- hemkomsttid
- hushållsarbete
- telefonräkningar
- städning av det egna rummet
- tid som används för spel och internet
- övernattnin hos kamrater
- vecko- eller månadspeng
- lämpligt språkbruk
- förseningar

### Den unga bestämmer

Den unga bestämmer om det som har att göra med hans eller hennes personlighet och privatliv. Det har den unga rätt till och föräldern ska inte blanda sig i besluten. När den vuxna visar respekt för den ungas personliga egenskaper skapar han eller hon samtidigt utrymme för en sund frigörelse och en tro på den egna förmågan.

Exempel:

- åsikter
- utseende: smink, frisyr, kläder (förutsatt att barnets val inte är till skada för barnet, såsom att gå ut i för lite kläder i sträng kyla)
- inredning av det egna rummet
- musiksmak
- alla känslouttryck: det är tillåtet att vara arg, ledsen, irriterad, uttråkad...

## De viktiga vännerna

Vännerna är otroligt viktiga för den unga. Deras åsikter går ofta före föräldrarnas synpunkter. Vännerna hjälper den unga att frigöra sig från föräldrarna på det mentala planet. Ingen förstår ditt barn lika bra som en jämnårig. Barnet kan identifiera sig med sina vänner och jämföra erfarenheter.

Föräldern kan stödja barnets kamratrelationer genom att låta kamraterna komma hem på besök. Då är det också lättare för föräldern att hålla koll på vad ungdomarna gör tillsammans. De unga har vanligen nya fräscha sätt att se på saker!

Vissa barn tycker också om att diskutera med sina kamraters föräldrar. Det kan vara givande och ibland också lättare att prata med trygga vuxna som inte står en lika nära som de egna föräldrarna.

Föräldern får inte kritisera barnets vänner. Eftersom barnet identifierar sig starkt med sina vänner kan det uppfatta kritik som en personlig förolämpning.

Internet är en viktig mötesplats för ungdomar. Där pratar de med varandra, chattar och spelar spel. För unga är nätet ett naturligt och normalt sätt att upprätthålla de sociala kontakterna. Den unga kan också hitta nya vänner på nätet. En internetvän kan vara oersättlig framför allt för den som

### **i** Väneleven stöder sjundeklassaren

Nästan alla skolor har vänelever. Väneleverna är åttonde- och niondeklassare som bland annat hjälper sjundeklassarna när de börjar i högstadiet. Av väneleverna kan sjuorna exempelvis fråga var ett visst klass-

känner sig ensam och som inte har fått vänner vare sig i skolan eller via hobbyer. Föräldern kan därför uppmuntra den unga att träffa nya vänner via nätet. Samtidigt ska man hjälpa den unga att avgöra hur tillförlitliga nätbekantskaperna är och berätta att den unga får träffa sina internetvänner på riktigt, men att träffen då ska ske på en offentlig plats och alltid tillsammans med någon annan.

Det är tungt för den unga att inte ha vänner. En ung person som känner sig ensam behöver få hjälp att hitta vänner. Exempelvis en ny hobby kan hjälpa att hitta likasinnade. Det är viktigt att övertyga den unga om att han eller hon inte är ensam om att ha svårt att få vänner. Om den unga är blyg och nervös för att träffa nya människor kan man på förhand diskutera hur och i vilka situationer det är enklast att få kontakt, vad man kan börja prata om och vad man kan fråga.

Ofta är det lättare att diskutera medan man gör något tillsammans. Kan den unga be den nya vännen komma på besök eller kanske åka till simhallen?

## Tillsammans hemma

Även om vännerna är viktiga behöver den unga också sina föräldrar och tid bara med

rum finns eller hurdana klubbar det finns i skolan. Om väneleven inte själv vet svaret vet han eller hon vem som kan hjälpa. Väneleverna ordnar ofta också rastaktiviteter som alla kan delta i.



familjen. Familjen kan komma överens på förhand om vilka kvällar alla ska vara hemma. Det räcker att bara vara tillsammans. Man kan till exempel laga mat, se en film eller spela spel. Dessutom är det viktigt att föräldern också annars är hemma och tillgänglig, även om den unga tillbringar mycket tid i sitt eget rum.

Den unga trivs inte länge i ett tomt hem. Föräldern kanske kan bjuda hem sina egna vänner någon gång, om de annars har haft för vana att träffas utanför hemmet. Då får den unga en möjlighet att träffa olika vuxna och får en modell för att bjuda hem sina egna vänner.

### Lär känna den ungas värld

Den unga blir ofta intresserad av livets stora frågor. Han eller hon är ofta en riktigt bra samtalspartner och det är fascinerande att iaktta att han eller hon har blivit en riktig tänkare. Det lönar sig att fråga om barnets



åsikter och utmana barnet till diskussion om aktuella ämnen. Bli inte rädd om den ungas uppfattningar och åsikter verkar svartvita. I den här åldern hanterar man frågor och gestaltar omvärlden via ytterligheter. Det lönar sig att undvika moraliserande och i stället fråga, diskutera och be barnet motivera sina synpunkter.

Det känns ofta enklare och naturligare för den unga att diskutera medan man gör något tillsammans, exempelvis när man lagar mat, badar bastu, åker bil eller motionerar tillsammans. Det är viktigt att prata också om barnets intressen, såsom hobbyer, spel, serietidningar och musik. När den unga känner att föräldern är intresserad av det som är viktigt för honom eller henne och inte endast av prestationer blir det lättare för den unga att anförtro sig till föräldern också i svårare frågor.

Den vuxna måste respektera barnets privatliv och inte läsa barnets textmeddelanden och dagboksanteckningar eller snoka i barnets skrivbordslådor eller fickor utan barnets lov. Om något i den ungas liv väcker oro eller misstankar ska man diskutera det direkt med den unga och därigenom

### **i** När jag var tretton år...

Ibland är det lättare att förstå den ungas värld om man stannar upp och funderar på hur det var att själv vara tretton år. Hurdan var jag? Vad tyckte jag om? Vad gjorde mig irriterad? Hurdana vuxna värdesatte jag? Vilka vuxna minns jag särskilt? Hur påverkade mitt eget föräldraskap av min ungdomsrelation till mina föräldrar?



förmedla öppenhet, ärlighet och förtroende. Att bli misstrodd eller anklagad i onödan är ytterst sårande för barnet.

### Den unga behöver mycket sömn

Ett barn i högstadietiden behöver ungefär 9–10 timmar sömn varje natt. Sömnbehovet och sömnrutmen är ändå individuella. För lite sömn leder till huvudvärk, irritation och dålig koncentration i skolan, för att inte tala om att lärandet lider. Sömnbrist försämrar också motståndskraften och ökar risken för olyckor.

Även om barnet tidigare har haft lätt att somna på kvällarna kan situationen förändras i puberteten. Hormonerna kan påverka sömnrutmen också för ett naturligt kvällstrött barn så att det inte känner sig trött

på kvällen. Den unga kan surfa på nätet eller träna hårt sent på kvällen vilket kan göra det svårare att somna.

Även om man inte behöver stiga upp tidigt på veckosluten lönar det sig inte att vända upp och ner på sömnrutmen. Redan några timmars förskjutning i sömnrutmen gör det svårare att vakna på vardagsmorgnarna. Det är på föräldrarnas ansvar att se till att barnen sover tillräckligt: håll alltid fast vid hemkomsttider och regler för medieanvändning.

### Mat fem gånger om dagen

En regelbunden måltidsrytm utgör grundstenen för en sund kost och hjälper den unga att orka med skola, hobbyer och andra aktiviteter. Man borde äta med 3–4





timmars mellanrum så att blodsockret inte sjunker för mycket.

Morgonmålet ger energi för lärandet. Även om den unga inte har någon matlust på morgonen är det viktigt att han eller hon äter något före skolan eller tar med sig exempelvis en frukt.

Skollunchen är en viktig del av växande ungdomars dagliga näringsintag. Det är ändå många som inte äter i skolan, utan ersätter lunchen med godis och läsk. Det måste man prata om hemma. Lunchen ska inte ersättas med godsaker eller med bara mjölk och knäckebröd. Om skolmaten inte hör till favoriträtterna kan man ändå smaka lite. Fråga den unga vad han eller hon äter i skolan och kontrollera att han eller hon vet vad en mångsidig lunch består av.

Ett mellanmål efter skolan är nödvändigt så att den unga orkar med sina läxor och hobbyer. När ingredienserna finns hemma är det lätt för skoleleven att göra ett hälsosamt mellanmål åt sig.

Familjen borde försöka äta tillsammans åtminstone en gång per dag. För många familjer är middagen den lämpligaste tidpunkten. Vid gemensamma måltider får man prata om vad som hänt under dagen och om andra viktiga saker och planera till exempel en kommande semesterresa. En gemensam måltid kan vara den enda stunden där hela familjen är samlad. En gemensam måltid skapar också rutiner i familjelivet. Om man inte har slagit fast en gemensam mattid händer det lätt att den unga drar sig undan, äter vid tv:n eller

datoren eller inte alls är hemma när det är dags för middag.

Ett kvällsmål ett par timmar före läggdags gör det lättare att somna. Det är svårt att somna om man är hungrig. Ett lätt kvällsmål räcker, för en måltid som innehåller mycket fett eller socker kan försämra sömnkvaliteten.

Vad familjen äter hemma och vad föräldern själv äter påverkar den ungas kostvanor. Den unga lär sig sunda vanor också genom att vara med och planera, handla och tillaga maten. Det är också roligt att laga mat tillsammans.

### **i** Information om hälsosam kost

[www.thl.fi](http://www.thl.fi) → främjande av hälsa

[www.syohyvaa.fi](http://www.syohyvaa.fi) (på finska)

## **Motion ger gott humör**

Motion och idrott har många fördelar. Utöver otaliga fysiska hälsoeffekter har motion en avslappnande inverkan. Genom att motionera kan den unga lindra den press och stress som en provvecka medför och dessutom förbättra sin koncentration. När man motionerar frigörs välbefinnande hormoner och det känns bra efteråt. Eftersom motion och idrott förbättrar humöret kan en eländig skoldag övergå i en trevlig kväll till exempel genom en motionsrunda i skogen. För att förbättra självkänslan behöver ett barn i puberteten få uppleva att han eller hon lyckas med något, exempelvis via motion och idrott. Motion ger bättre självförtroende och självkänsla. Om den unga tycker om att träna i grupp kan han eller

hon också hitta nya vänner i gruppen.

Endast skolgymnastik är inte tillräckligt för en sjundeklassare. Ungdomar borde röra på sig minst en och en halv timme per dag och hälften av det på medelhög intensitet. Rask motion som gör en andfådd och höjer pulsen är bland annat cykling och simning. Dessutom behöver man muskelträning tre gånger i veckan.

Också vardagsmotionen räknas som motion. Det är enkelt och det lönar sig att uppmuntra den unga att vara aktiv. Om han eller hon går eller cyklar till skolan och tar trappan istället för hissen är redan en del av det dagliga motionsbehovet uppfyllt.

Om den unga inte har hittat någon lämplig motionsform eller inte är intresserad av att röra på sig kan man uppmuntra honom eller henne att hitta olika motionsformer och exempelvis pröva på olika alternativ tillsammans. Den unga kan tycka om att träna tillsammans med en förälder eller



med hela familjen eller komma med på en kvällspromena.

### På tal om droger

Alla ungdomar är inte intresserade av alkohol eller tobak men det är ändå bra att prata med sjundeklassaren om vad han eller hon vet om rusmedel och hur han eller hon förhåller sig till dem. Föräldrarna behöver också fundera på vad de ska göra om de märker att det används alkohol i barnets kamratkrets eller om det egna barnet kommer hem berusat.

Ungdomars alkoholbruk innebär hälsorisker. Alkohol hämmar hjärnans och nervsystemets utveckling. Den ungas kropp tål alkohol sämre än en vuxen kropp, vilket innebär att en klart mindre mängd alkohol kan ge en allvarlig alkoholförgiftning. När ungdomar prövar på alkohol ökar också risker för bland annat våld, olyckor och skadegörelse. Dessutom ökar sannolikheten för att pröva igen och för att dricka sig berusad. Verkningarna kan vara livslånga: exempelvis unga som börjar dricka alkohol som fjortonåringar har en klart högre risk för att bli alkoholmissbrukare i vuxen ålder.

Föräldrarna och andra vuxna är förebilder för ungas rusmedelsbruk. Det lönar sig att fundera på om barnet ser sina föräldrar berusade i hemmet och hur barnet uppfattar det. Också ett måttligt alkohol-bruk kan te sig helt annorlunda i den ungas ögon än vad föräldern själv tror. Föräldrarna kan också diskutera med sina tonåringar om varför familjen använder alkohol på ett visst sätt och hur det skiljer sig från andra sätt.

Det lönar sig också att komma överens med den unga om på vilka villkor han eller hon kan ha en hemmafest, exempelvis när festen ska börja och sluta, hur många gäster den unga får bjuda och hur ni ser till att det inte förekommer rusmedel på festen. I sista hand är det alltid föräldrarna som bär ansvaret. Om det egna barnet ska övernatta hos en vän eller gå på en hemmafest är det bra att kontrollera att vännens föräldrar känner till planerna och är hemma – och att de inte accepterar att minderåriga dricker alkohol.

### **i** Köp intel!

En minderårig person får inte köpa alkohol eller tobak. Lagen förbjuder också andra att köpa ut åt personer under 18 år. Det gäller också föräldrar. Om det finns alkohol hemma måste föräldrarna se till att den unga inte tar av den. "Om jag köper ett par öl åt mitt barn vet jag åtminstone vad det dricker och hur mycket" är inte heller en motivering för att köpa alkohol åt ett barn. Man kan aldrig vara helt säker på vad och hur mycket barnet dricker. Om barnet har fått tobak eller alkohol är det förälderns uppgift att ta reda på var det har fått tag på det.

### Stöd i skolarbetet

Högstadiet är viktiga för den unga också för att det är då grunden för yrkesvalet byggs upp. Förälderns uppgift är att ge barnet goda förutsättningar för skolgången. I sista hand är det föräldern som är ansvarig för att barnet sover tillräckligt, slutar surfa på nätet i god tid och stiger upp tillräck-





ligt tidigt på morgonen så att det hinner äta morgonmål före skolan. Hemma behöver den unga en egen lugn plats för läsläsning.

Även om en högstadieselev ska ta allt mer ansvar för sitt skolarbete kan föräldern då och då kontrollera hur det går. Det ger barnet signaler om att skolarbetet är viktigt. Genom att hänga upp skolschemat med provdagar och andra viktiga händelser på kylskåpsdörren kan föräldern enklare följa med barnets skolgång. Samtidigt kan föräldern se till att barnet reserverar tillräckligt med tid exempelvis för provläsning. Föräldern kan också erbjuda sig att hjälpa till, till exempel genom att förhöra inför ett prov.

Det är viktigt för den ungas självkänsla att det krävs att han eller hon presterar på egen nivå i skolan. Alltför höga mål leder till stress och prestationskrav, medan alltför låga mål bara ger frustration och bristande motivation.

Det är självklart att den unga ibland upplever skolarbetet som frustrerande och irriterande. Skolarbetet måste ändå skötas. Därför är det viktigt att småningom lära barnet tålamod och långsiktighet i skolarbetet. När barnet lär sig tåla frustration och kan arbeta utanför sin komfortzon har det utvecklat viktiga egenskaper för sin framtid.

Om puberteten är särskilt kraftig eller omvälvande kan den unga ha svårt att hit-

ta energi för skolarbetet. Också konflikter i människorelationerna och olika förändringar inom familjen kan påverka den unga så att han eller hon tappar intresset eller helt enkelt inte orkar med skolarbetet. Då är det bra att tillsammans fundera på vilka belastande faktorer den unga tillfälligt kunde avstå ifrån för att hitta krafter för skolgången.

### Samarbete mellan hem och skola

Samarbetet med skolan fungerar bäst om föräldern och lärarna lägger ihop den kunskap de har om barnet. Läraren har en uppfattning om hur barnet arbetar i grupp. Föräldern känner sitt eget barn, dess livssituation och historia och dess sätt att agera och reagera.

Om barnets betyg försämras snabbt eller

barnet börjar vara försenat eller helt uteblir från skolan utan giltig orsak eller om föräldern av någon annan orsak oroar sig över barnets skolgång lönar det sig att genast kontakta skolan. Det är viktigt att reda ut om orsaken är exempelvis inlärningssvårigheter, problem i kamratrelationerna eller mobbing.

### Bekymmer – var får man hjälp?

Eftersom puberteten innebär stora förändringar hos barnet själv skulle det vara idealiskt om livet runt omkring barnet förändrades så lite som möjligt. Som förälder kan man ändå inte alltid ge barnet ett liv utan förändringar, motgångar och kriser. Barnet ska ändå inte tyngas med frågor som det inte kan påverka. Barn känner och bär ofta på större frågor än föräldrarna är medvetna om. Om du som föräld-

### **i** Mobbing sätter djupa spår

Vem som helst kan bli offer för mobbing. Mobbingen kan vara direkt fysiskt våld eller skällsord och nedsättande kommentarer. Den kan också innebära att offret avsiktligt och systematiskt lämnas utanför gruppen, vilket kan vara svårare för en vuxen att märka. All slags mobbing skadar barnets självkänsla. Även om barnets liv i övrigt fungerar väl kan barnet börja må mycket dåligt på grund av mobbingen. Ofta är det också svårt att berätta för en vuxen om mobbingen, eftersom barnet skäms för sina upplevelser. Det är viktigt att regelbundet prata med

barnet om kamratrelationer, men föräldern måste också vara lyhörd för barnets ordlösa budskap, till exempel för ständiga förseningar och ovilja att gå till skolan. Det är alltid på skolans ansvar att ingripa vid mobbing. Den ungas upplevelser måste alltid tas på allvar. Om den unga upplever att han eller hon blir mobbad måste situationen redas ut genast och den unga måste erbjudas hjälp. Mobbing skadar också mobbaren. Diskutera med ditt barn och försäkra dig om att det inte mobbar andra. Stöd ditt barn att försvara dem som blir mobbade. Läs mer om mobbing på [www.mll.fi/kiusaaminen](http://www.mll.fi/kiusaaminen) (på finska).



er ställs inför svåra och besvärliga frågor, se alltså till att du har vuxna omkring dig som du kan prata med. Barnets känsloliv är ännu omoget och föräldern kan inte anförtro sina bekymmer åt barnet utan att det belastar barnet för mycket.

Ett barn i puberteten känner sig ibland ledset eller nedstämt och känslorna går upp och ner. Det är helt normalt. Ibland kan det ändå vara så att den unga behöver få professionell hjälp, exempelvis om han eller hon är nedstämd och ledsen utan avbrott i mer än två veckor och inte vill göra något överhuvudtaget eller inte orkar träffa sina vänner. Också om barnet är så

irriterat och rastlöst att beteendet upprepade gånger blir svårt att kontrollera är det bra att be om hjälp. Den närmaste professionella hjälpen finns i skolan: skolhälsovårdaren och skolkuratoren. De kan också berätta var man kan söka vidare hjälp om det behövs. Man kan också gå till den egna hälsovårdscentralen med sitt barn och få situationen bedömd där.

Ibland kan internet störa den ungas liv. Om den unga inte vill träffa sina vänner, gå ut eller gå till skolan är det bra att kolla om han eller hon tillbringar för mycket tid på nätet eller om det har hänt något på nätet som gör att den unga inte mår bra.

### En kort men viktig period

De tidiga tonåren är en viktig period, där den unga bygger upp både sin inre och sin yttre värld. Även om puberteten ser olika ut för var och en ska varje barn småningom frigöra sig från sina föräldrar. En mental frigörelse betyder ändå inte att barnet klarar sig utan sin förälder. Barnet kan inte frigöra sig från en förälder som inte är närvarande.

En del av barnen påminner redan i det här skedet om vuxna till det yttre. Låt ändå inte det yttre bedra. Din sjunde klassare är ännu under en lång tid ett barn som behöver stöd och värme från en vuxen. Ditt barn behöver dig.

**En god start på högstadiet!**



### Föräldraskapstöd från MLL

Vanhempainnetti är en webbplats för föräldrar till barn mellan åldern 0 och 18 år. Webbplatsen innehåller omfattande information om barnens utveckling och uppfostran. Webbplatsen är på finska.

**[www.vanhempainnetti.fi](http://www.vanhempainnetti.fi)**

När du vill diskutera problem med föräldraskapet eller uppfostran eller har några andra bekymmer du vill ha stöd och synpunkter på kan du ringa föräldratelefonen, chatta med oss eller skriva till föräldranätet anonymt och konfidentiellt. Vi kan tyvärr inte garantera service på svenska.

**[www.mll.fi/vanhempainpuhelin](http://www.mll.fi/vanhempainpuhelin)**

Ring föräldratelefonen på **0800 92277**, mån & tis 10–13 och 17–20, ons 10–13, tors 14–20.

Visste du att barnen har egna rättigheter?

Läs mer på adressen  
**[www.mll.fi/lapsenoikeudet](http://www.mll.fi/lapsenoikeudet)**

Mannerheims Barnskyddsförbund  
är en öppen medborgarorganisation  
som främjar barns, ungas och  
barnfamiljers välbefinnande.

MLL arbetar för ett barnvänligt  
Finland.

Mannerheims Barnskyddsförbund  
PB 141  
00531 Helsingfors  
tel. 075 324 51  
[mll@mll.fi](mailto:mll@mll.fi)



MANNERHEIMS  
BARNSKYDDSFÖRBUND